

鯛の生春巻き



材料（2人分）

- 鯛刺身 16切れ（200g程度）
- きゅうり 1/2本
- ブロッコリースプラウト 1パック
- ベビーリーフ 1パック
- リーフレタス 適量
- ライスペーパー 8枚
- ◆酢 小さじ2
- ◆醤油 小さじ2
- ◆レモン汁 小さじ1
- ◆ごま油 小さじ1
- ◆砂糖 小さじ1

作り方

1. きゅうりは千切りにする。ブロッコリースプラウトは根を切り落とす。
2. ぬるま湯にライスペーパーを浸す。まだ少しかたいと感じるくらいでぬるま湯から引き出す。
3. ライスペーパーに鯛の刺身を置き、きゅうり・スプラウト・ベビーリーフ・リーフレタスを重ねる。
4. 具を押さえながら手前側のライスペーパーを巻き、両側を内側に折りこむ。もう一枚鯛の刺身を置き、残りのライスペーパーを巻く。
5. タレを作る。◆を混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

・ライスペーパーは何枚もまとめて水に浸すとくっついてしまうので、1枚ずつ戻しましょう。また、巻いた後もくっつかないように、間隔を開けるか、葉物野菜で区切るようにして置きましょう。